



320 gram
groenten per
portie *

Frisse kokos-rijstsalade met komkommer

cashewnoten en verse munt

In de zomer hoort een zomerse salade: vandaag met rijst, komkommer, champignons, cashewnoten en munt. Perfect voor bij een bbq, op een picknickkleedje of in je lunchbox de volgende dag. Op de avond zelf, kun je hem ook warm eten, want komkommer kan je heel makkelijk ook bakken.

20 min | 765 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Zilvervliesrijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Champignons	<i>g</i>	100	200	300	400
Komkommer	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	1	1
Verse munt	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Cashewnoten	<i>g</i>	15	25	40	50
Mais	<i>g</i>	100	200	390	390
Crunchy kokos	<i>g</i>	25	50	75	100
Plantaardige vissaus	<i>tl</i>	1	2	3	4
<i>zelf toevoegen:</i>					
(Sesam)olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Sojasaus	<i>el</i>	1	1	1	1
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 12-14 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij zodat de rijst verder kan garen.
2. Pel de knoflook. Veeë de champignons schoon en snijd in partjes. Verhit olie in een bakpan en bak de champignons op een hoog vuur goudbruin. Pers de knoflook erboven uit en breng verder op smaak met peper en zout.
3. Was (of schil) de komkommer en snijd in hele kleine blokjes. Was de bosui en snijd in dunne ringen. Was de munt en snijd klein. Hak de cashewnoten grof. Giet de mais af en laat uitlekken.
4. Hussel rijst, kokoschips en groenten door elkaar in een grote kom, besprenkel met sesamolie, plantaardige vissaus en sojasaus en breng op smaak met de munt, zout en peper. Strooi de cashewnoten erover.

Tip: Je kunt uiteraard de krokante kokos ook apart houden.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

